Völlig gestresst? Willkommen im Club!

1

In diesem Kapitel

- Herausfinden, warum Sie in letzter Zeit mehr Stress empfinden
- Feststellen, woher der Stress kommt
- Verstehen, wie Stress sich auf Sie auswirkt
- Ja, es gibt ihn: den positiven Stress

Fühlen Sie sich in letzter Zeit müder als sonst? Geraten Sie schneller in Wut? Machen Sie sich vermehrt Sorgen? Genießen Sie das Leben weniger? Wenn Sie derzeit mehr Stress in Ihrem Leben verspüren als früher, sind Sie kein Einzelfall. Sie können sich in die Schlange der Übergestressten einreihen. Ihr Stress kann durch Ihren Beruf oder Ihr Privatleben ausgelöst werden oder auch ganz einfach dadurch, dass Sie nicht genügend Zeit haben, all das zu tun, was Sie tun müssen – oder tun *wollen*. Sie könnten etwas Hilfe gebrauchen. Glücklicherweise können Sie eine ganze Menge Stress in Ihrem Leben vermeiden oder ihn zumindest reduzieren und den verbleibenden Stress managen. Dieses Kapitel hilft Ihnen dabei, den richtigen Weg einzuschlagen.

Haben Sie auch das Gefühl einer Stressepidemie?

Wahrscheinlich vergeht kein Tag, an dem Sie nicht irgendwo das Wort *Stress* lesen oder hören. Werfen Sie einfach einen Blick in ein Zeitschriftenregal, und Sie werden mehrere Titelstorys über Stress finden. In den meisten größeren Buchhandlungen sind ganze Regale für Bücher über Stress reserviert. Auch im Fernsehen oder im Radio gibt es regelmäßig Berichte über die negativen Auswirkungen von Stress auf Ihr Leben. Warum all dieser Wirbel? Gab es Stress nicht schon immer? Empfand nicht auch Adam Stress, als er mit kleinen Apfelstückchen zwischen den Zähnen in flagranti ertappt wurde? Ist all das nur von den Medien aufgebauscht oder sind die Menschen heute wirklich stressanfälliger?

Eine gute Methode festzustellen, wie viel Stress die Menschen empfinden, besteht darin, sie nach dem Stress in ihrem Leben zu befragen. Hier sind einige Ergebnisse von Umfragen und Studien, die genau das taten:

- ✔ Eine Studie von *U.S. News*/Bozell fand heraus, dass sieben von zehn Menschen an irgendeinem Punkt eines typischen Wochentages Stress empfinden. Innerhalb dieser Gruppe gaben 30 Prozent an, dass sie viel Stress haben, und 40 Prozent sagten, dass sie an Wochentagen etwas Stress empfinden.
- ✔ In einer Umfrage der Zeitschrift *Prevention* gaben 54 Prozent der Befragten an, dass sie mehr Stress in ihrem Leben haben, als ihre Eltern ihn hatten.

- ✔ Die befragten Personen antworteten außerdem, dass sie im Durchschnitt fünfmal pro Monat in Wut geraten. Mehr als die Hälfte (56 Prozent) gab an, dass sie aufgrund von Stress etwas tun würden, das sie später bedauerten.
- ✔ Etwa 75 Prozent der Befragten gaben an, dass sie wegen des Stresses ihr Leben weniger genießen würden.

Es scheint, dass unser Leben tatsächlich gestresster geworden ist. Aber warum? Im nächsten Abschnitt finden Sie einige Antworten auf diese Frage.

Verstehen, woher all dieser Stress kommt

In seinem Buch *Future Shock* (1984 erstmals veröffentlicht) beobachtete Alvin Toffler, dass die Menschen immer dann mehr Stress empfanden, wenn sie viele Veränderungen in kurzer Zeit durchleben mussten. Wenn etwas unser Leben heute kennzeichnet, dann ist es eine extreme Zunahme von Veränderungen. Wir befinden uns in einem Zustand des Wandels. Wir haben weniger Kontrolle über unser Leben, wir leben mit größerer Unsicherheit, und wir fühlen uns oft bedroht und – manchmal – überlastet. Die folgenden Abschnitte erläutern einige der häufigsten Ursachen von Stress in unserem Leben.

Sich bei der Arbeit kaputtmachen

Für die meisten Menschen sind Beruf und Karriere die größten Verursacher von Stress in ihrem Leben. Mörderische Arbeitszeiten, ein langer Fahrtweg, unrealistische Termine, ein schrecklicher Chef, Unternehmensrichtlinien, ätzende Mitarbeiter und anspruchsvolle Kunden – all das sind nur einige der vielen berufsbedingten Stressfaktoren, die Menschen heute erfahren. Die Arbeitsbelastung ist heute höher als sie es früher war, und damit steht Ihnen immer weniger Zeit für Familie und den Rest Ihres Lebens zur Verfügung. Es gibt ein neues Wörterbuch der berufsbedingten Stressfaktoren: Arbeitskraftreduzierung, Umorganisation, Frührente. Wie auch immer man es nennt, die Auswirkungen sind die gleichen: Unsicherheit, Unwissen und Angst. Die Menschen empfinden mehr Stress im Beruf als jemals zuvor, wie diese Ergebnisse illustrieren:

- ✔ Eine Gallup-Umfrage ergab, dass 90 Prozent der Befragten sich mindestens einmal pro Woche an ihrem Arbeitsplatz gestresst fühlen. 25 Prozent gaben an, bei der Arbeit *jeden Tag* gestresst zu sein.
- ✔ Jeder dritte berufstätige Deutsche (35,8 Prozent) führt bestimmte gesundheitliche Probleme auf seine Sorge um den Arbeitsplatz zurück. (Repräsentative Umfrage im Auftrag der *Apotheken Umschau)*.
- ✔ Deutsche Arbeitnehmer sind immer häufiger aufgrund von psychischen Erkrankungen arbeitsunfähig. Knapp elf Prozent aller Fehltage gingen 2008 auf psychische Erkrankungen zurück. Seit 1990 haben sich diese Krankschreibungen fast verdoppelt. (Übersichtsstudie der Bundespsychotherapeutenkammer – BPtK)

All dies schlägt sich in vermehrt auftretenden Spannungskopfschmerzen, schmerzenden Nacken und Rücken und einem überwältigenden Gefühl von zu viel Stress in unserem Leben nieder.

Ein Rezept für Stress

Der Forscher Robert Karasek und seine Kollegen an der University of Southern California haben festgelegt, was sie als Rezept für einen stressigen Arbeitsplatz ansehen:

1. **Finden Sie jemanden mit einem typischen Job.**
2. **Fügen Sie viel Leistungsdruck hinzu.**
3. **Fügen Sie fehlende Kontrolle über den Arbeitsprozess hinzu.**

   Das Ergebnis ist eine sehr gestresste Person.

Wenn Sie zu viel zu tun haben, wenn von Ihnen verlangt wird, dass Sie alles fertigbekommen, und das Ganze kombiniert ist mit fehlenden Angaben, wann und wie das passieren soll, haben Sie ein Rezept für Stress. Um sich ein Bild von einer Szene zu machen, die den schlimmsten Fall mit viel Druck und wenig Kontrolle darstellt, denken Sie zurück an diese Episode von *I love Lucy*, in der Lucy sich wild Schokolade in den Mund stopft, um mit einem unerbittlichen Fließband mitzuhalten. Sind Sie das an Ihrem Arbeitsplatz?

Sich wie eine Frau verhalten, wie ein Mann denken, wie ein Pferd arbeiten

Sind Sie eine Frau, erleben Sie möglicherweise noch mehr Stress in Ihrem Beruf. Trotz des ganzen Traras über die Rechte der Frauen und Gleichberechtigung, gibt es für Frauen im Beruf zusätzlichen Druck und Einschränkungen. Frauen verdienen häufig weniger und werden seltener befördert als ihre männlichen Kollegen, auch wenn sie besser qualifiziert sind. Hat eine Frau Kinder, wird ihre Karriere möglicherweise auf dem »Mama-Gleis« ausrangiert, ein Abstellgleis, das beruflichen Aufstieg behindert.

Weiterer subtiler Druck geht vom vorherrschenden Rollenverständnis und dem Verhalten aus, das von Männern und Frauen erwartet wird. Männer und Frauen können ein ähnliches Verhalten an den Tag legen, um ihre Karrieren voranzutreiben – konkurrenzfähig, aggressiv, selbstbewusst –, aber eine doppelte Moral ist weit verbreitet. Verhält sich eine Frau entsprechend, wird es oft als negativ betrachtet, als unweiblich und nicht angemessen. Bei einem Mann hingegen hält man es für ein Zeichen von Stärke und Kontrolle.

Auch sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz ist für Frauen eine Ursache für Stress. Eine Frau kann sich in einer Situation wiederfinden, aus der es keinen Ausweg gibt. Es hilft weder, sich öffentlich zu beschweren noch den Missbrauch still zu ertragen. Beide Möglichkeiten können extremen Stress verursachen. Frauen, die beispielsweise einer anderen Nationalität angehören, erfahren vielleicht noch mehr Stress. Einstellungs- und Beförderungskriterien können versteckt oder auch nicht so versteckt diskriminierend sein. In Unternehmen, die Richtlinien zur Gleichberechtigung einsetzen, können Frauen Stress empfinden, der durch das Gefühl hervorgerufen wird, dass andere ihre Einstellung oder Beförderung als unfaire Gleichstellungsmaßnahme sehen statt als legitimen Verdienst.

Der Stress im Privatleben

Nachdem Sie Ihren Arbeitsplatz verlassen haben, stellen Sie möglicherweise fest, dass auch der Rest Ihres Lebens nicht gerade frei von Stress ist. Heute wird der Stress durch unser Privatleben noch erhöht, durch unsere Beziehungen und den Druck, alles andere, das noch zu tun bleibt, irgendwie unter einen Hut zu bringen.

Das Leben zu Hause ist heute von mehr Druck und Anforderungen gekennzeichnet. Zwar haben wir Mikrowellen, Staubsauger und den Pizzaservice, aber die Mühen und der damit einhergehende Stress scheinen sich zu vermehren, statt zu vermindern. Essen vorbereiten, Haus aufräumen, Wäsche waschen, Rechnungen bezahlen, einkaufen, Rasen mähen, Garten pflegen, Auto pflegen und reparieren, Anrufe erledigen, Hausaufgaben überprüfen, Kinder chauffieren. All das muss erledigt werden, und das ist nur der Anfang. Habe ich den Hund erwähnt?

»Wenn mein Tag doch nur zwei Stunden mehr hätte!«

Dieses Stoßgebet kennen wir alle. Der Stress, nicht genug Zeit zu haben, um alle notwendigen Dinge zu erledigen, ist enorm groß. Wir machen Überstunden zu Hause und in unserem Beruf. Das Ergebnis? Wir haben einfach nicht genug Zeit.

- ✔ Forschungen zeigen, dass Frauen durchschnittlich 290 Stunden mehr im Jahr arbeiten als vor 30 Jahren. Das sind etwa sieben volle Wochen.
- ✔ Die tarifliche Arbeitszeit in Deutschland liegt bei 37,6 Stunden. Tatsächlich werden jedoch 41,1 Stunden gearbeitet, das sind 3,3 Stunden mehr als noch 2003 (Bericht zur »Arbeitszeitentwicklung in der EU«).

Verändertes Familienbild

Ein bestimmtes Maß an Stress liegt darin begründet, wie sich das Familienleben über die Jahre geändert hat. Das Bild der Familie, in dem Papa zur Arbeit geht, während Mama zu Hause bleibt und sich um die Kinder kümmert, entspricht meistens auch nicht mehr annähernd der Realität. Es ist wahrscheinlicher, dass heute beide Elternteile arbeiten, und in einer wachsenden Anzahl von Familien sind nicht einmal beide Elternteile vorhanden. Fast die Hälfte aller Ehen enden mit der Scheidung. Die Anzahl der alleinerziehenden Mütter und Väter wächst. Familien sind heute oft auseinandergerissen, mit Verwandten, die weit weg leben. Diese Situation kann zwar in manchen Fällen weniger Stress bedeuten, aber oft führt sie zu einem stärkeren Gefühl der fehlenden Verbundenheit und zu Entfremdung.

Frauen haben niemals Feierabend

Kommt der zusätzliche Stress hinzu, der mit dem Leben als Mutter, die eine Familie zu Hause zu versorgen hat, einhergeht, erhöht sich das Maß an Stress. Frauen finden sich auch gar nicht so selten in der Situation wieder, dass sie sich zusätzlich zu den Problemen mit den eigenen Kindern mit dem Problem alternder und kränkelnder Eltern auseinandersetzen müssen. Es kann unglaublich erschöpfend sein, sich in dieser Klammer der Generationen, diesem »Stress-Sandwich«, zu befinden, sowohl physisch als auch emotional. Obwohl Männer oft Hilfe mit den Kindern und Älteren zusagen (und sie helfen tatsächlich mehr als ihre Väter oder Großväter), ist immer noch die Frau diejenige, die die *Hauptverantwortung für diese versorgenden Rollen übernimmt*.

Eine vom *Family and Work Institute* durchgeführte Umfrage ergab, dass berufstätige Frauen, auch wenn sie einen Partner haben, immer noch den größten Teil der Einkäufe (87 Prozent), des Kochens (81 Prozent), des Putzens (78 Prozent) und der Rechnungszahlungen (63 Prozent) übernehmen. Wie ein altes Sprichwort sagt: »Vater schafft von früh bis Nacht, Mutters Tat ist nie vollbracht.«

Die lieben Finanzen

Geld mag die Ursache alles Bösen sein oder auch nicht, aber die Sorge über Ihre Finanzlage ist sicher eine der Hauptursachen für Stress in Ihrem Leben. Tatsächlich ist Geldknappheit das Problem. Wenn Sie am Ende des Monats Ihr Geld einteilen müssen (wenn Sie das tun), werden Sie daran erinnert, dass das Leben teuer ist. Sie denken daran, dass Ihre Eltern ihr Haus für wenig Geld gekauft haben, und erkennen jetzt, dass Sie es sich nicht leisten könnten, dieses Haus heute zu kaufen, wenn Sie es wollten. Der Kredit für das eigene Haus, die Sparraten und Zahnspangen für die Kinder, Reisen, Steuern, Altersvorsorge – dies alles summiert sich. Und damit auch der Stress. Geld kann jedoch auch auf andere Weise Stress erzeugen, besonders für Männer. Viele Männer tendieren dazu, ihr Selbstwertgefühl an ihrem Einkommen zu messen. Ist unser finanzieller Wert gering, fühlen wir uns selbst gering. Und die Gesellschaft ist keine Hilfe. Andere Menschen messen ihren Erfolg an ihrer Brieftasche, und wenn sie nicht das erreichen, was ihnen vorschwebt, fühlen sie sich vielleicht deprimiert, besorgt oder sogar wütend.

Neue Arten von Stress erzeugen

Unser Leben ist so stressig geworden, wie wir es uns vor zehn Jahren niemals hätten vorstellen können. Wer behauptet, dass es nichts Neues gibt, hat wahrscheinlich noch nie im Internet gesurft oder hat noch nie ein Smartphone mit sich herumgetragen. Die Fortschritte der Technologie haben neuen Druck und neue Anforderungen mit sich gebracht, kurz, neue Ursachen für Stress. Stellen Sie sich diese unwahrscheinliche Situation vor:

Sie haben die letzten zwölf Jahre im Koma gelegen. Eines Tages wachen Sie plötzlich auf und nehmen den Bus vom Krankenhaus nach Hause. Sie werden schnell feststellen, dass sich das Leben geändert hat. Technologie regiert. Ihre vertraute Schreibmaschine ist jetzt völlig veraltet. Ihr Kassettenrekorder ist ein Witz. Ihr Telefon hat kein Kabel und passt perfekt in Ihre Jackentasche. Genauso schnell wird Ihnen klar, dass Sie keine Ahnung haben, wie Sie all diese elektronischen Kinkerlitzchen bedienen. Sie können weder die Uhr an Ihrem Videorekorder einstellen, noch das Datum auf Ihrem Laptop ändern. Noch schlimmer, Sie können dieser Technologie nicht entkommen, weder zu Hause noch auf der Straße oder in Ihrem Auto. Sie sind über Ihr Fax, Ihre E-Mail oder Ihren Anrufbeantworter ständig erreichbar oder können von irgendeinem Typen im Zug gestört werden, der stundenlang laut über Handy mit seinem Steuerberater spricht. All diese Technologie beginnt Sie etwas verrückt zu machen. Sie merken, dass Ihr Nachbar, der nie im Koma gelegen hat, auch nicht weiß, wie er die Uhrzeit an seinem Videorekorder einstellt, und dass er ebenso gestresst ist wie Sie, weil er versucht, mit all diesen technologischen Änderungen Schritt zu halten.

Die Bedeutung von kleinen Ärgernissen (oder: Kleinigkeiten summieren sich)

Wenn wir an Stress denken, denken wir normalerweise an die großen stressenden Ereignisse in unserem Leben: Tod, Scheidung, finanzieller Ruin, eine ernsthafte Krankheit. Und dann sind da natürlich noch die so genannten moderaten Stresssituationen: die Brieftasche verlieren, eine Beule im Auto oder eine Erkältung. Und schließlich gibt es noch die kleineren Stressursachen: die Mini- und Mikrostresssituationen. Diese Art von Stress nennen wir *Ärgernisse*.

Hier sind nur einige Beispiele für Ärgernisse, mit denen wir Tag für Tag konfrontiert sind (eine komplette Liste wäre endlos):

- ✔ Lauter Verkehr
- ✔ Laute Nachbarn
- ✔ Unhöfliche Verkäufer
- ✔ Menschenmassen
- ✔ Fahrradfahrer, die plötzlich aus dem Nichts auftauchen
- ✔ Lieferungen, die »irgendwann zwischen 9 und 17 Uhr« kommen
- ✔ Warteschlangen
- ✔ Fehlende öffentliche Toiletten
- ✔ Handys, die während einer Theatervorstellung klingeln

Ja, ich weiß, dass diese Dinge wirklich Kleinigkeiten sind. Aber Kleinigkeiten können sich summieren. Wir können mit einer, vielleicht zwei oder sogar drei dieser Kleinigkeiten auf einmal umgehen. Aber mit wachsender Zahl steigt auch unser Stresslevel. Wenn Ihr Stresslevel eine gewisse Höhe erreicht hat, bemerken Sie, dass Sie beim nächsten Ärgernis überreagieren. Und das führt zu noch mehr Stress. Leider ist das Leben voller kleiner Ärgernisse. Das Witzige ist, dass wir gewöhnlich relativ gut mit den großen Problemen umgehen können. Die einschneidenden Stresssituationen im Leben – Tod, Krankheiten, Scheidung oder finanzielle Rückschläge – wecken bislang versteckte Kräfte. Wir stellen uns jeder Herausforderung, erwecken innere Stärke zum Leben und schaffen es irgendwie, mit der Situation umzugehen. Was uns schafft, sind die kleinen Dinge. Es sind die Kleinigkeiten – die kleinen Belästigungen, Frustrationen und Ärgernisse –, die letztendlich zu einem anhaltenden Gefühl von Stress führen. Die kleinen Ärgernisse des Lebens sind die tatsächliche Ursache unseres Stresses.

(Zu) hohe Erwartungen

Ich erinnere mich, wie ich vor vielen Jahren meinem Großvater erzählte, dass ich an meinem Arbeitsplatz nicht glücklich sei. Im Wesentlichen war seine Antwort: »Warum musst du es mögen, solange sie dir am Ende der Woche dein Gehalt zahlen?« Für ihn war Zufriedenheit im Beruf zwar nett, aber ganz klar ein Bonus. Heutzutage wollen und erwarten wir mehr. Wir erwarten einen hohen Grad an Zufriedenheit in Berufs- und Privatleben, und wir erwarten einen bestimmten Lebensstil, der zu all dem dazugehört. Kurz, wir erwarten ein Leben persönlichen Glücks und erreichter Ziele. Wir wollen alles – oder zumindest fast alles. Unsere Er-

wartungen sind vielleicht verständlich, aber sie sind auch eine wesentliche Ursache für einen Großteil unseres Stresses.

Die Auswirkungen von Stress erkennen

Wenn Sie Stress erleben, und wahrscheinlich ist das der Fall, zahlen Sie in irgendeiner Art und Weise Tribut dafür. Werfen Sie einen Blick auf einige ernüchternde Statistiken, die in aktuellen Umfragen und Studien gesammelt wurden:

- ✔ Etwa 50 Prozent der Befragten gaben an, dass Stress sich auf ihre Gesundheit auswirke.
- ✔ 21 Prozent sagten, dass Stress ihre Freundschaften negativ beeinflusse.
- ✔ 19 Prozent gaben an, dass Stress ihre Ehen zerstöre.
- ✔ 15 Prozent sagten, dass Stress ihre Leistungen im Beruf beeinträchtige.
- ✔ Es wird geschätzt, dass Stress im Beruf die amerikanische Industrie jährlich 200 bis 300 Milliarden Dollar in Form von Abwesenheit, fehlender Produktivität, Unfällen und Krankenversicherung kostet.

Diese Statistiken reichen aus, um *jedermann* Stress empfinden zu lassen!

Ein Blick auf die Zeichen und Symptome von Stress

Die Zeichen und Symptome von Stress reichen von mild bis dramatisch – von einfacher Müdigkeit am Ende des Tages bis hin zum Herzanfall. Die ernsthafteren, durch Stress ausgelösten Probleme tauchen mit intensiven und langen Stressperioden auf. Auf diese Störungen und Krankheiten komme ich später in diesem Kapitel zurück. Hier sind einige der milderen, häufig erlebten Zeichen und Symptome von Stress. Viele davon werden Ihnen nur allzu bekannt sein.

Physische Zeichen von Stress:

- ✔ Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Lethargie
- ✔ Herzklopfen, rasender Puls, schnelle, flache Atmung
- ✔ Muskelverspannungen und -schmerzen
- ✔ Schwächeanfälle, Zittern, Ticks, Zucken
- ✔ Sodbrennen, Verdauungsstörungen, Durchfall, Verstopfung, Nervosität
- ✔ Trockener Mund und Rachen
- ✔ Übermäßiges Schwitzen, feuchte Hände, kalte Hände und/oder Füße
- ✔ Hautausschlag, Nesselausschlag, Jucken
- ✔ Nägel kauen, Zappeligkeit, Haare drehen oder ziehen

- ✔ Häufiges Urinieren
- ✔ Weniger Lust auf Sex
- ✔ Überessen, Appetitlosigkeit
- ✔ Schlafschwierigkeiten
- ✔ Erhöhter Konsum von Alkohol und/oder Drogen und Medikamenten

Psychische Zeichen von Stress sind:

- ✔ Reizbarkeit, Ungeduld, Wut, Feindseligkeit
- ✔ Sorgen, Angst, Panik
- ✔ Launenhaftigkeit, Traurigkeit, Gefühl zu großer Belastung
- ✔ Störende und/oder rasende Gedanken
- ✔ Gedächtnislücken, Konzentrationsschwierigkeiten, fehlende Entscheidungskraft
- ✔ Häufige Abwesenheit am Arbeitsplatz, sinkende Produktivität
- ✔ Gefühl der Überforderung
- ✔ Fehlender Sinn für Humor

Das ist nur der Anfang. Lange und/oder intensive Phasen von Stress können ernsthaftere Auswirkungen haben.

Verstehen, wie Stress Sie krank machen kann

Forscher schätzen, dass 75 bis 90 Prozent aller Besuche bei Allgemeinärzten wegen Beschwerden und Zuständen stattfinden, die in irgendeiner Art und Weise mit Stress zusammenhängen. Jede Woche unterziehen sich 112 Millionen Menschen irgendeiner Form von Behandlung wegen stressbedingter Symptome. Diese Statistik ist mit Blick auf die vielfältigen physischen Veränderungen, die eine Stressreaktion begleiten, nicht weiter überraschend. Fast jedes körperliche System oder fast jeder Körperteil wird von Stress beeinträchtigt. Werfen Sie einen Blick auf Abbildung 1.1. Stress kann außerdem bei der Verschlimmerung der Symptome einer ganzen Reihe anderer Störungen und Krankheiten eine Rolle spielen. Die folgenden Abschnitte zeigen einige der wesentlichen Wege, wie Stress Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden negativ beeinflussen kann.

Wie Stress auf die Nerven gehen (und Schmerzen verursachen) kann

Ihre Muskeln sind ein primäres Angriffsziel für Stress. Wenn Sie unter Stress stehen, ziehen sich Ihre Muskeln zusammen und spannen sich an. Diese Muskelspannung kann Ihre Nerven, Blutbahnen, Organe, Haut und Knochen belasten. Chronisch verspannte Muskeln können eine ganze Reihe von Zuständen und Erkrankungen nach sich ziehen, darunter Muskelzucken und -krämpfe, Schmerzen der Gesichts- oder Kinnmuskeln, Bruxismus (Zähneknirschen), Zittern und Schwächeanfälle. Viele Arten von Kopfschmerzen, Brustschmerzen und Rücken-

schmerzen sind unter den am weitesten verbreiteten Auswirkungen, die stressbedingte Muskelverspannungen hervorrufen.

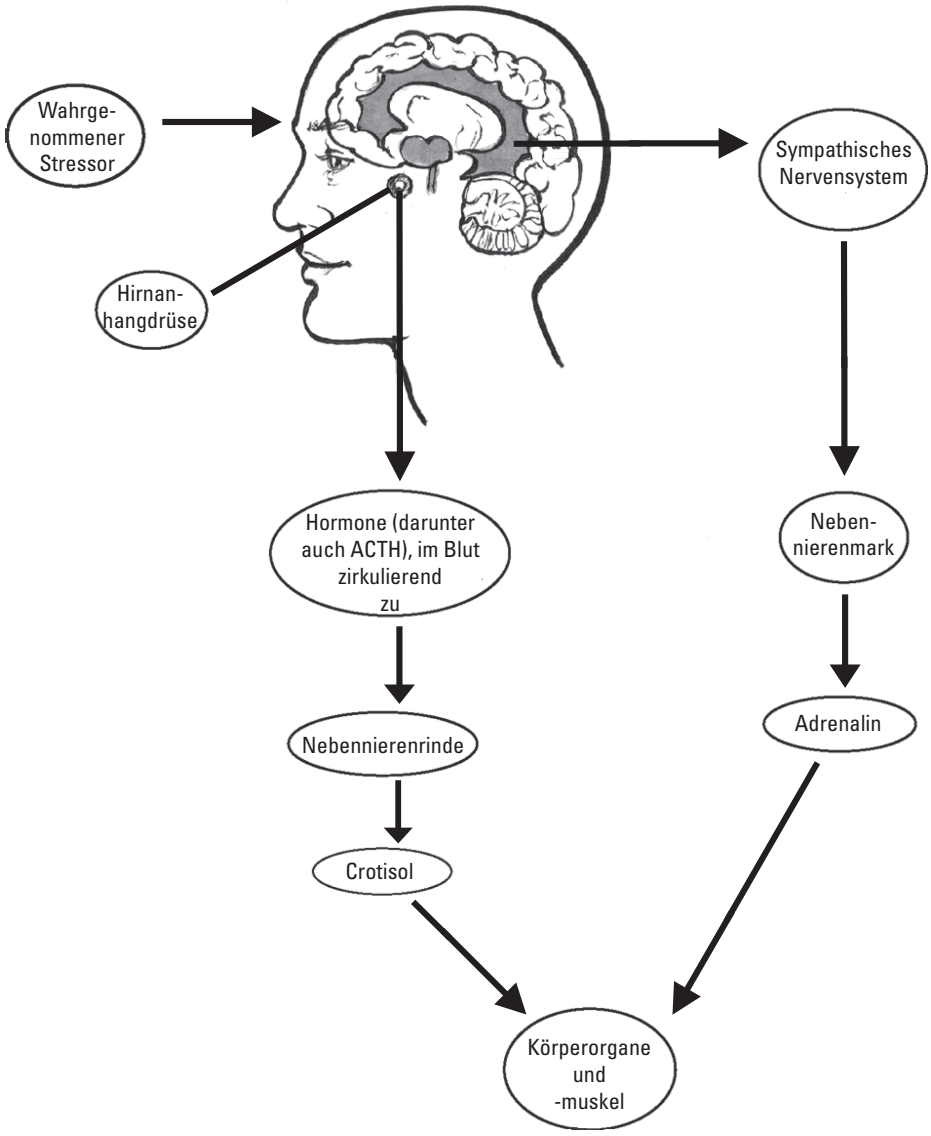

Abbildung 1.1: Wie Stress sich auf uns auswirken kann

Stress geht ans Herz

Stress kann auch bei Kreislauferkrankungen wie Herzkranzgefäßerkrankungen, Herzinfarkten oder Schlaganfällen eine Rolle spielen. Dies ist nicht verwunderlich, da Stress Ihren Blut-

druck erhöhen, Ihre Blutgefäße verengen, Ihren Cholesterinspiegel erhöhen, Herzrhythmusstörungen auslösen und Ihre Blutgerinnung erhöhen kann. Stress wird heute als einer der Hauptrisikofaktoren für Herzerkrankungen angesehen, gleichwertig mit Rauchen, Übergewicht und fehlender Bewegung. All dies bekommt eine sehr große Bedeutung, wenn Sie bedenken, dass mehr Männer über 50 und Frauen über 65 einem Herzleiden zum Opfer fallen als jeder anderen Krankheit.

Unter der Gürtellinie

Haben Sie schon einmal bemerkt, dass Ihr Stress sich seinen Weg zu Ihrem Magen bahnt? Ihr Magen-Darm-System kann ein willkommenes Ziel für eine ganze Menge Stress in Ihrem Leben sein. Stress kann die Absonderung von Magensäure beeinflussen und den Prozess der Peristaltik (die rhythmische Kontraktion der Muskeln in Ihrem Darm) beschleunigen oder verlangsamen. Verstopfung, Durchfall, Gasbildung, Blähungen und Gewichtsverlust – all das kann stressbedingt sein. Stress kann an einer Speiseröhrenentzündung beteiligt sein und auch bei der Verschlimmerung eines Reizkolons und der Kolitis eine Rolle spielen.

Stress kann Ihr Immunsystem angreifen

Seit vielen Jahren etwa unterstützen immer mehr Beweise die Theorie, dass Stress das Immunsystem angreift. Tatsächlich haben Wissenschaftler diesem Forschungsfeld sogar einen Namen gegeben. Sie nennen es *Psycho-Neuro-Immunologie*. Ganz schön kompliziert! Wissenschaftler, die sich diesem Bereich verschrieben haben, untersuchen die Beziehung zwischen Stimmungen, emotionalen Zuständen, Hormonspiegeln und Änderungen im Nerven- und Immunsystem. Ohne mich in die Details zu verstricken, Stress – besonders chronischer Stress – kann Ihr Immunsystem schwächen und es weniger resistent gegen Bakterien und Viren werden lassen. Forschungen haben gezeigt, dass Stress möglicherweise bei der Verschlimmerung einer Reihe von Immunsystemstörungen eine Rolle spielt, zum Beispiel HIV, AIDS, Herpes, Krebs, Infekten, Rheumatoidarthritis und bestimmten Allergien sowie anderen autoimmunen Erkrankungen. Einige aktuelle Studien scheinen dies zu bestätigen.

Holen Sie sich eine zweite Meinung

Alle Symptome, Krankheiten und Zustände, die ich in diesem Kapitel beschreibe, können eine ganze Reihe medizinischer Ursachen haben, nicht nur Stress. Und für viele der erwähnten Störungen und Krankheiten ist Stress vielleicht nicht die *direkte* Ursache des Zustands, aber Stress kann ihn verschlimmern. Wenn Sie sich über eins oder mehrere der Symptome Sorgen machen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Er ist die beste Person, um sich Rat und Hilfe zu holen.

Die nackten Tatsachen: Stress kann Sie schniefen lassen

In dem wundervollen Musical *Guys and Dolls* lamentiert die liebeskranke Adelaide darüber, dass »man eine Erkältung bekommen kann«, wenn das Leben voll von Stress ist. Es sieht so aus, als hätte sie recht. Forschungen, die von Dr. Sheldon Cohen, einem Psychologen an der

Carnegie Mellon University, durchgeführt wurden, haben ergeben, dass Stress Ihre Resistenz gegenüber Erkältungen wirklich mindert. Cohen und seine Mitarbeiter fanden heraus, dass es, je höher eine Person auf der Stressskala punktete, umso wahrscheinlicher war, dass sie sich eine Erkältung einfing, wenn sie einem Erkältungsvirus ausgesetzt wurde. Chronischer Stress, der über einen Monat oder länger anhielt, führte mit höchster Wahrscheinlichkeit zu einer Erkältung. Viel Stress über mehr als einen Monat, aber weniger als sechs Monate, verdoppelte das Risiko einer Person, eine Erkältung zu bekommen, verglichen mit den Personen, die nur kurzfristig Stress erlebten. Stress, der mehr als zwei Jahre andauerte, vervierfachte das Risiko fast. Die Studie ergab auch, dass Arbeitslosigkeit und Unterbeschäftigung oder zwischenmenschliche Schwierigkeiten mit Familienangehörigen oder Freunden die größten Auswirkungen hatten. Der exakte Mechanismus, wie Stress die Immunfunktionen schwächt, ist immer noch unklar. Braucht jemand Taschentücher?

»Nicht heute, Schatz. Ich habe (Stress-)Kopfschmerzen.«

Kopfweh ist nur eine der vielen Formen, wie Stress Ihr Sexualleben beeinträchtigen kann. Stress kann Ihre sexuelle Leistung schwächen und Sie Ihrer Lust berauben. Wenn Sie sich gestresst fühlen, zählt es wahrscheinlich nicht zu Ihren Prioritäten, sich sexy zu fühlen. Gestörte sexuelle Leistungen können sich in Form von frühzeitiger Ejakulation, Störungen der Erektionsfähigkeit und anderen Schwierigkeiten, zum Orgasmus zu kommen, auswirken. Die Ironie ist, dass Sex eine Methode sein kann, Stress zu *lindern*. Tatsächlich führt Stress bei manchen Leuten zu *erhöhter* sexueller Aktivität.

Stress kann gut sein?

Nicht alle Nachrichten über Stress sind schlecht. Wie Hans Selye, der Forschungspionier im Bereich Stress, sagte: »Stress ist die Würze des Lebens.« Er nannte die gute Art von Stress *Eustress*, im Gegensatz zu *Disstress*, der schlechten Art von Stress. (Die Vorsilbe *Eu* stammt aus dem Griechischen und bedeutet *gut*.) Stress kann eine positive Kraft in Ihrem Leben sein. Ein spannendes Endspiel ansehen, Achterbahn fahren, ein interessantes Problem lösen, sich verlieben – all das kann Stress auslösen. Aber diese Art von Stress bringt Freude und Zufriedenheit in unser Leben. Wir wollen *mehr* von dieser Art von Stress, nicht weniger.

Und auch viele der weniger angenehmen Unsicherheiten und Überraschungen im Leben können eine Quelle der Herausforderung oder aufregend und interessant sein. Änderungen und der Druck des modernen Lebens rufen nicht unbedingt die schlechte Art von Stress hervor. Der Unterschied liegt darin, wie Sie die potenziellen Stressfaktoren in Ihrem Leben sehen und wie Sie damit umgehen. Die gute Nachricht ist, dass es, mit ein wenig Führung in die richtige Richtung, einfacher ist, Ihren Stress zu managen, als Sie denken.

Aber ich blühe auf unter Stress

»Ich fühle mich am besten, wenn ich unter Druck stehe – ein enger Termin, eine große Krise. Dann fühle ich mich sehr lebendig, sehr vital.« Eine überraschend hohe Zahl von Leuten sagt, dass sie unter Stress aufblühen. Sie mögen es, herausgefordert zu werden, ihre Fähigkeiten zu erweitern und zu testen. Für diese Menschen ist es positiver Stress, der befriedigend und lohnend sein kann. Viele Menschen, die angeben, unter Stress aufzublühen, sind Workaholics. Sie fühlen sich gestresst, wenn sie nichts zu tun haben. Am Strand herumliegen, in einem Park sitzen – nun, *das* ist für sie Stress!

Es ist interessant, dass einige Forschungen davon ausgehen, dass ein Teil der zur Abhängigkeit führenden Eigenschaften von Stress mehr als einfach nur psychischer Art sein könnte. Es wäre möglich, dass Menschen von der Adrenalin-Ausschüttung süchtig werden, die während einer Stressreaktion stattfindet. Wie andere Suchterscheinungen kann dieser Adrenalinstoß von einigen Leuten als angenehm empfunden werden. Dies könnte das Gefühl des »wirklich lebendig«-Seins erklären, das manche Leute spüren, wenn sie sehr gestresst sind. Die meisten von uns aber könnten sehr gut ohne diesen Kick leben, vielen Dank.